

04

Sugestão de leitura

Durante o curso vimos alguns exemplos onde os personagens sofrem de ansiedade: Será que vão gostar do que estou fazendo? Será que vão querer que eu continue trabalhando aqui?

Muitas vezes estes pensamentos são inevitáveis mas existem maneiras de lidarmos melhor com eles.

Pensando nisso, recomendamos a leitura do artigo: [6 maneiras de treinar seu cérebro a lidar com a ansiedade, mal que afeta 13 milhões de brasileiros \(https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/6-maneiras-de-treinar-seu-cerebro-a-lidar-com-a-ansiedade-mal-que-afeta-13-milhoes-de-brasileiros,59a5d627a6c4808cba43d8b29c9750291frvkp20.html\)](https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/6-maneiras-de-treinar-seu-cerebro-a-lidar-com-a-ansiedade-mal-que-afeta-13-milhoes-de-brasileiros,59a5d627a6c4808cba43d8b29c9750291frvkp20.html).